

Activiteiten maart tot en met september 2019

# Mantelzorgactiviteiten – Hilversum

## ONTSPANNINGSACTIVITEITEN

### Rondleiding Pinetum Blijdenstein

Het Pinetum Blijdenstein is een prachtige botanische tuin, verscholen in een villawijk in Hilversum. Het Pinetum is gespecialiseerd in coniferen.

Ook vindt u er cycadeeën, ephedra's en rododendrons en in de kassen staan tropische planten. Het Pinetum is onderdeel van de Nationale Plantencollectie en vormt een van de belangrijke coniferencollecties in de wereld.

U wordt om 10.30 uur ontvangen met een kopje koffie of thee, en aansluitend volgt een rondleiding door de tuin. We sluiten af met nogmaals een kopje koffie of thee.

Dinsdag 26 maart  
10.30 - 12.30 uur

Pinetum Blijdenstein  
Van der Lindenlaan 125  
1217 PJ Hilversum

### Contactpersoon

Nanneke de Kuiper  
[nkuiper@versawelzijn.nl](mailto:nkuiper@versawelzijn.nl)

## CONTACTGROEPEN

Versa Welzijn organiseert diverse groepen waar mensen die in eenzelfde situatie verkeren elkaar kunnen ontmoeten en ervaringen kunnen uitwisselen.

Een overzicht van deze contactgroepen vindt u op de website van Versa Welzijn  
[www.versawelzijn.nl/activiteiten](http://www.versawelzijn.nl/activiteiten)

### Activiteitenoverzicht ontvangen?

Vindt u het leuk om op de hoogte te blijven van alle activiteiten die wij organiseren en informatie voor mantelzorgers? Schrijf u dan in voor deze (digitale) nieuwsbrief.

Aanmelden kan bij Iris Klarenbeek [iklarenbeek@versawelzijn.nl](mailto:iklarenbeek@versawelzijn.nl)



van mens  
tot mens

## CURSUSSEN / INFORMATIEBIJENKOMSTEN

### **Lezing: Licht en lucht in de mantelzorg**

Door: Ineke Ludikhuizen.

Ineke is mantelzorgster geweest van haar man Willem Aantjes en schrijfster van het boek 'Een warme jas voor mantelzorgers'.

Na afloop kunt u genieten van **een lunch**.

### **Boek: Een warme jas**

'Een warme jas' is een licht en optimistisch boek waarin Ineke schrijft over thema's waar alle mantelzorgers mee te maken krijgen, voor wie ze ook zorgen en in welke situatie ze ook leven. Mantelzorgen is weliswaar bij tijd en wijle een hele klus, maar het is ook mooi en dankbaar werk waar je veel voor terug krijgt.

Het boek kun je van achter naar voren of hapsnap lezen en bevat kleine stukjes tekst en veel illustraties. Want mantelzorgers hebben vaak niet veel tijd of zijn te moe om (veel) te lezen. In het boek worden zeven thema's besproken die de rode draad van het boek vormen. Thema's als balanceren, goed voor jezelf zorgen, schuldgevoel, liefde, geld, samenwerken met zorgprofessionals en humor. De titel van het boek verwijst naar de warme jas die je wilt zijn voor een ander, maar die je zelf net zo goed nodig hebt".

Donderdag 6 juni  
11.00 - 13.30 uur

Wijkcentrum Lopes Dias  
Lopes Diaslaan 213  
1222 VE Hilversum  
(grote zaal)

### **Contactpersoon**

Iris Klarenbeek  
[iklarenbeek@  
versawelzijn.nl](mailto:iklarenbeek@versawelzijn.nl)  
06 51641259

### **Alzheimercafé**

Meer informatie en het programma: [alzheimer-nederland.nl/  
regios/gooi-en-omstreken/alzheimer-cafe-hilversum](http://alzheimer-nederland.nl/regios/gooi-en-omstreken/alzheimer-cafe-hilversum)

Tweede woensdag van  
de maand  
Inloop 19.00 - 19.30 uur  
Slot ca. 21.00 uur

Wijkcentrum de Koepel  
Kapittelweg 399A  
1216 JC Hilversum

### **Contactpersoon**

Arlyanne Kuipers  
[alzheimercafe.hilversum@  
gmail.com](mailto:alzheimercafe.hilversum@gmail.com) 06 20951875



**Fatiha Achrfi**  
[fachrfi@versawelzijn.nl](mailto:fachrfi@versawelzijn.nl)  
06 47918657

Wijk Zuid  
Postcode 1214 / 1215



**Tulay Becer**  
[tbecer@versawelzijn.nl](mailto:tbecer@versawelzijn.nl)  
06 29598000

Wijk Oost en Zuidoost  
Postcode 1212 / 1213 /  
1221 / 1223



**Nanneke de Kuiper**  
[nkuiper@versawelzijn.nl](mailto:nkuiper@versawelzijn.nl)  
06 13965790

Wijk Noordoost  
en Centrum  
Postcode 1211 / 1222



**Iris Klarenbeek**  
[iklarenbeek@versawelzijn.nl](mailto:iklarenbeek@versawelzijn.nl)  
06 51641259

Wijk Zuidwest en  
Noordwest  
Postcode 1216 / 1217



## **NIEUW: Facebook groep voor mantelzorgers uit Hilversum**

Als het om mantelzorgen gaat, gaat het over hele diverse thema's. Via deze Facebook-groep snijden we verschillende thema's aan en ondersteunen we elkaar bij verschillende vraagstukken. Er is ook van alles te lezen en u blijft op de hoogte van evenementen voor mantelzorgers.

Wordt u ook lid van de groep?

### **Mantelzorg**

Mantelzorg is de extra zorg die familieleden, vrienden, kennissen of buren naast de gebruikelijke zorg, vrijwillig en onbetaald verlenen aan mensen met fysieke, verstandelijke of psychische beperkingen. In de regio Gooi en Vechtstreek en Eemnes bieden zo'n 30.000 mensen hulp aan familieleden, vrienden of buren in een zware zorgsituatie.

Mantelzorgers luisteren, troosten en nemen verschillende taken op zich. Denk aan boodschappen doen, wassen en koken, lichamelijke verzorging, wondverzorging of injecties toedienen, meegaan naar de specialist, de zorg organiseren of de financiën regelen. Naast veel praktische ondersteuning geven zij bovendien emotionele ondersteuning. Mantelzorg begint vaak met een kleine handreiking maar kan uitgroeien tot 24-uurs zorg.

*U kunt bij Versa Welzijn terecht voor:*

### **Persoonlijke ondersteuning**

Sociaal werkers/wonen-welzijn-mantelzorg zijn er om naar uw verhaal te luisteren en u waar nodig te ondersteunen. Ze zijn op de hoogte van regelingen en voorzieningen waar u als mantelzorger gebruik van kunt maken.

### **Bemiddeling en verwijzing**

Versa Welzijn bemiddelt en verwijst u, als u dat wenst, naar organisaties in de regio voor passende en aanvullende ondersteuning.

### **Contact met andere mantelzorgers**

Als u andere mantelzorgers wilt ontmoeten en ervaringen wilt uitwisselen, kan dit bijvoorbeeld door deelname aan contactgroepen en informatiebijeenkomsten die Versa Welzijn organiseert voor mantelzorgers.

### **Cursussen**

Versa Welzijn organiseert cursussen voor mantelzorgers waarin u veel praktische informatie en tips krijgt over ziektebeelden. U kunt hier uw vragen stellen en u maakt kennis met lotgenoten.

### **Ontspanning en respijtzorg (overname van zorg)**

Om de zorg voor een ander vol te houden is het belangrijk dat u zelf regelmatig ontspant. Om vrij te kunnen nemen kan het noodzakelijk zijn dat iemand anders uw zorgtaken overneemt. Deze vervangende zorg heet respijtzorg. De sociaal werker/wonen-welzijn-mantelzorg is op de hoogte van ontspanningsactiviteiten en de mogelijkheden voor respijtzorg. Samen met u wordt bekeken wat er in uw situatie geregeld kan worden.

### **Meer informatie en contact**

Versa Welzijn  
Postbus 1463, 1200 BL Hilversum  
tel. 035 623 11 00  
e-mail: [info@versawelzijn.nl](mailto:info@versawelzijn.nl)  
website: [www.versawelzijn.nl](http://www.versawelzijn.nl)

*Versa Welzijn is aangesloten bij Mantelzorg.nl (voorheen Mezzo), de landelijke vereniging voor mantelzorgers en vrijwilligerszorg.*

© Versa Welzijn, maart 2019

